

Trénujete? Pak myslete taky na správný pitný režim

Toto doporučení čerpá ze seriálu „10 nejčastějších výživových hříchů vytrvalců“, k jejichž bezplatnému odběru se můžete přihlásit [zde](#).

Obsah tohoto doporučení:

- A. Kolik vypotíte při sportu
- B. Jaké jsou příznaky ztráty tělesných tekutin
- C. Doporučený pitný režim a výživa dle intenzity výkonu
- D. Je iontový nápoj lepší než voda se šťávou?
- E. Co je dobré vědět

Pitný režim je v mnoha ohledech pověstnou alfou a omegou kvalitního tréninku i vlastního závodu. Kdybyste s sebou měli mít během tréninku jen jednu jedinou věc, určitě by to měla být sportovní láhev s iontovým nápojem. Pitný režim během výkonu je totiž klíčová věc.

A. Kolik vypotíte při sportu

tabulka 1: udává množství vyloučených tekutin (především pot) v litrech

Doba trvání sportovní aktivity:	kolik litrů vypotíte			
	1 hodina sportu	dávka v g*	3 hodiny sportu	dávka v g*
Odpočinek	0,03	0,9	0,09	2,7
Chůze	0,39	12	1,17	35
Sjezdové lyžování	0,6	18	1,8	54
Pěší turistika	0,89	27	2,67	80
Běh	1,15	35	3,45	104
Silniční cyklistika	1,15	35	3,45	104
Horská kola	1,15	35	3,45	104
Běh na lyžích	1,45	44	4,35	131
Skialp	1,55	47	4,65	140

* udává počet gramů [Enervit G Sport](#) pro přípravu daného množství hypotonického nápoje (v ředění 15g / 500 ml vody)

zdroj: Institut sportovního lékařství a prevence (IPUS), Dr. Hans-Herbert Vater, 2007



B. Příznaky v důsledku ztráty tělesných tekutin

(v % tělesné hmotnosti, kdy 1% u 70 kg sportovce činí 700 ml, což je dle výše uvedené tabulky cca 29 minut běhu na lyžích bez pití)

1-5% ztráty tělesných tekutin: únava, nevolnost, zvýšený tep, nechutenství, stísněnost, zvýšená teplota

6-10% ztráty: bolesti hlavy, brnění, poruchy řeči, neschopnost chůze, pocity závratě

11-20% ztráty: křeče, delirium, poruchy vidění, poruchy sluchu

C. Doporučený pitný režim a výživa dle intenzity výkonu

	před výkonem a v průběhu rozcvičování	během závodu nebo nosné části tréninku	po skončení závodu nebo nosné části tréninku
trénink lehkou intenzitou	<p>pitný režim: Enervit G sport hypotonický (15g rozmíchat v 500 ml vody)</p>	<p>pitný režim: Enervit G sport hypotonický (15g rozmíchat v 500 ml vody)</p>	<p>pitný režim: Enervit G sport hypotonický (30g rozmíchat v 1000 ml vody)</p>
trénink se střední intenzitou	<p>přípravit tělo na zátěž: 2 hodiny před Enervit PRE sport + v průběhu 2 hodin před průběžně popíjet čistou vodu (případně s citronem)</p>	<p>pitný režim (s ohledem na údaje v tabulce 1) + příjem energie (30 g sacharidů za hodinu): Enervit G Sport + např. Enervitene Sport gel 25 ml</p>	<p>kombinovaný příjem sacharidů a bílkovin <i>(např. u 70 kg sportovce je to 49-70 g sacharidů plus současně 7-14g aminokyselin):</i> Enervit R2 Sport + po 60' lehké sacharidové jídlo, nebo druhá dávka Enervit R2 Sport</p>
náročný trénink s vysokou intenzitou	<p>přípravit tělo na zátěž: 2 hodiny před a 1 hodinu před Enervit PRE sport + v průběhu 2 hodin před průběžně popíjet čistou vodu (případně s citronem); těsně před výkonem 3-4 tablety Enervit GT sport</p>	<p>pitný režim (s ohledem na údaje v tabulce 1) + příjem energie (30-60 g sacharidů za hodinu): Enervit G Sport + Enervitene Sport gel 25 ml + 4 tablety Enervit GT sport</p>	<p>kombinovaný příjem sacharidů a bílkovin s vyšším podílem sacharidů <i>(např. u 70 kg sportovce je to 70-105g sacharidů + současně 7-14g aminokyselin):</i> dvojitá dávka Enervit R2 Sport + po 60' lehké sacharidové jídlo, nebo druhá dávka Enervit R2 Sport</p>

D. Porovnání iontového nápoje a vody se šťávou

Někteří sportovci nedbají doporučení pít během výkonu iontový nápoj a nahrazují jej vodou se šťávou – snad z důvodu ceny, možná z důvodu, že jim to „stačí“.

Pro názornost jsme tedy porovnali **iontový nápoj [Enervit G sport](#)** s běžným **sirupem YO**, a to z obou hledisek.

1) cena

Abychom porovnávali „jabka s jabkama“, převedli jsme oba nápoje dle doporučeného ředění na stejný objem (500 ml) a porovnali cenu za tento půllitr pítí:

- 500 ml vody se šťávou vyšlo na **7,72 Kč**
- v případě 300 g balení [Enervit G sport](#) vyšlo 500 ml iontového nápoje na **8,95 Kč**
- 500 ml nápoje v případě ekonomického 10 kg balení Enervit G sport vyšlo na pouhých **6,04 Kč** (toto balení je vhodné např. pro sportovní kluby a týmy)

Z tohoto porovnání je zřejmé, že cena za vodu se šťávou není o tolik nižší, aby se vyplatilo ji před iontákem upřednostňovat. V případě ekonomického balení [Enervit G sport](#) je iontový nápoj dokonce levnější než voda se šťávou.



2) kvalita nápoje – co tělu přinese sirup a co ionták

V případě vody se šťávou vypijete v 500 ml nápoje:

- 53,6 g sacharózy, tj. jako byste rozpustili v 500 ml vody 12 kostek cukru...
- ... a přidali do ní nějaké barvivo, aby to mělo barvu
- navíc, jak se dočtete níže, přílišná koncentrace sacharidů (jako v tomto případě) stěžuje vstřebání nápoje a tudíž může vést ke svalovým křečím

Na rozdíl od sirupu iontový nápoj obsahuje:

- pro výkon potřebné množství energie v podobě sacharidů
- různé formy sacharidů (dextróza, fruktóza, maltodextrin), které zajišťují okamžité i postupné uvolňování energie
- i potřebné množství minerálních látek (sodík, chlor, hořčík, draslík), které vylučujeme potem a jsou pro výkon a svalovou činnost nezbytné
- rovněž vitamin C a vitamíny skupiny B, které podporují energetickou výtěžnost

	iontový nápoj Enervit	iontový nápoj Enervit	sirup YO
		10 kg ekonomické balení	
doporučená MO cena balení (včetně DPH):	179 Kč (300 g)	4.230 Kč (10 kg) vysokoobjemové balení např. pro kluby	75,90 Kč (700 ml) Interspar Jablonec nad Nisou
cena za 500 ml nápoje (včetně DPH):	8,95 Kč	6,04 Kč	7,72 Kč
objem nápoje:	na 500 ml vody (15 g prášku)	na 500 ml vody (15 g prášku)	na 500 ml vody (83 ml sirupu)
ředění:	hypotonické	hypotonické	1:6 dle návodu
kcal	55	55	220
bílkoviny (g)	0	0	0
sacharidy (g)	13,73	13,73	54
z toho cukr	13,3	13,3	53,6 g (= 12 kostek cukru á 4,4 g)
tuky (g)	0	0	0
vitamíny skupiny B (mg)	3,68	3,68	0,48
vitamin C (mg)	9	9	0
sodík (mg)	120	120	0
chlor (mg)	30	30	0
hořčík (mg)	6,8	6,8	0
draslík (mg)	22,5	22,5	0
Forma sacharidů:			
fruktóza	ano	ano	
maltodextrin	ano	ano	
sacharóza	ano	ano	ano
dextróza	ano	ano	
glukózo-fruktózový sirup			ano
ovocná šťáva (20%) z koncentrátu			ano

E. Co je dobré vědět o pitném režimu

- ☞ intenzivní trénink může zmírnit nebo potlačit pocity žízně, proto je důležité během fyzické aktivity pít iontový nápoj [Enervit G sport](#) nezávisle na těchto pocitech
- ☞ produkce potu je nezbytným předpokladem pro uvolňování tepla z organismu, k němuž dochází odpařováním vody z potu na pokožce – v případě, že je vysoká vlhkost vzduchu, pot se špatně odpařuje a tělo musí na své ochlazování vynakládat stále více a více potu – proto je třeba v případě vysoké vlhkosti vzduchu dostatečně pít, byť pocity žízně (právě díky vysoké vlhkosti vzduchu) nejsou tolik intenzivní
- ☞ pokud sportovec nedoplňuje tekutiny dlouhodobě, začne tělo po jisté době snižovat produkci potu a současně i množství krve odváděné do kůže, čímž se sníží schopnost ochlazovat organismus – tělesná teplota tak může vyšplhat až nad 40 °C, hrozí přehřátí a nevolnost
- ☞ 2-3 hodiny před výkonem přijměte minimálně 500-600 ml neslazených a nesycených tekutin a dalších 200-300 ml nesladkého nápoje 10-20 minut před zahájením výkonu
- ☞ během výkonu doporučujeme pít 200 až 300 ml iontového nápoje [Enervit G sport](#) každých 20 minut (tzn. klidně každých 5 minut si „cucnout“)
- ☞ hustota nápoje, které bychom měli dávat přednost pro jejich rychlou absorpci vody, je isotonická (nápoje s koncentrací látek podobnou krvi) nebo hypotonická (nápoje s nižší koncentrací oproti isotonickým). U vytrvalostních sportovců doporučujeme spíše hypotonické ředění, a to důsledně během tréninku i během závodů (vyšší koncentrace iontového nápoje nevede k vyšší výkonnosti, spíše naopak)
- ☞ jelikož na rychlosti přenosu molekul vody se podílí i sacharidy a sodík, lze říci, že čistá voda se vstřebává pomaleji ve srovnání s některými fyziologickými energetickými nápoji (tzv. rehydratační rychlost je největší u nápojů, které obsahují kromě asi 5 % sacharidů (isotonické) nebo i méně (hypotonické) i sodík v dávce cca 50 mmol/l)
- ☞ ze sacharidů obsažených v nápoji se nejrychleji vstřebává fruktóza nebo maltodextriny, které jsou proto nejhojněji zastoupeny v iontovém nápoji [Enervit G sport](#)
- ☞ protože pot se vyznačuje nižšími koncentracemi elektrolytů než krev, dochází v krvi během pocení k nárůstu koncentrace minerálních látek (krev se zahušťuje) - tato nerovnováha může dokonce vyvolat až svalové křeče (proto doporučujeme pít spíše hypotonický nápoj a pravidelně)
- ☞ nedostatek jedné nebo více minerálních látek ztracených potem přináší pro tělo značné problémy – proto iontový nápoj [Enervit G sport](#) obsahuje hlavní minerální látky, které se nacházejí v potu, a to sodík, draslík a hořčík
- ☞ běžný jídelníček založený na dostupných potravinách a osobní chuti nemusí nutně obnovit obsah ztracených minerálů na požadovanou úroveň, proto může být užitečné pravidelně doplňovat do těla společně s pitím i některé z elektrolytů obsažených v potu (např. [Enervit Magnesium sport](#), které obsahuje ve vysoké koncentraci nejen hořčík, ale i sodík, draslík a vitamin C.